

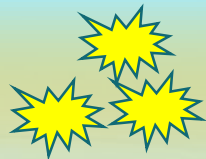


Hvilken stressrespons er kroppen din i?

Sjekk deg selv: Finner du dine symptomer?
Er du i fight, flight eller freeze?

FIGHT - kraftig aktivering	Felles symptomer ved FIGHT og FLIGHT	FLIGHT - kraftig aktivering	 FREEZE - kraftig nedbremsing
<p>Fight er den stressresponsen kroppen velger når vi anser det som mulig å nedkjempe trusselen vi står ovenfor. Kroppen frigjør mengder av energi som konsentreres til muskler fra midjen og oppover:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ MUSKELSPENNINGER. Du kan ha spenninger i ansiktets, nakkens og brystkassens muskler.	 <ul style="list-style-type: none">✓ HJERTEBANK. Hjertet slår kraftigere og raskere enn vanlig.✓ RASK PUST/HYPERVENTILERING. Du puster raskere, slik at kroppen skal få tilgang på mer oksygen.✓ FORDØYELSESLAGER. Flere av kroppens «hverdagslige» aktiviteter, som fordøyelsen, settes «på vent».<ul style="list-style-type: none">✓ RASTLØSHET✓ HYPERAKTIVITET✓ STORT BEHOV FOR STIMULERENDE MIDLER. F.eks. nikotin.✓ SINNE/AGGRESJON✓ IRRITABILITET/FIENDTLIGHET✓ REDSSEL/URO	<p>Om du anser mulighetene for å nedkjempe trusselen som minimale, vil kroppen ty til en fluktrespons. Kroppen frigjør mengder av energi som konsentreres til muskler fra midjen og nedover.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ MUSKELSPENNINGER	<p>Anser du mulighetene for å nedkjempe eller flykte fra trusselen som fraværende, har kroppen en tredje respons: Å "fryse"/spille død.</p>  <ul style="list-style-type: none">✓ TRØTTTHET. Du kjenner deg trøtt og sliten mye av tiden.✓ FØLELSE AV Å SKULLE BESVIME✓ SVIMMELHET✓ MUSKELSVAKHET✓ SYMPTOMER FRA MAGE OG TARM✓ BEHOV FOR BEROLIGENDE MIDDEL✓ ØKT INNTAK AV ALKOHOL✓ ØKT INNTAK AV MAT. Du går til kjøleskapet om kveldene.✓ SØVNBEHOVET ØKER✓ AKTIVITETEN DIN I HVERDAGEN SYNKER✓ ISOLERING✓ TRISTHET OG NEDSTEMTHET✓ DEPRESJON✓ SORG
	<p>Etter hvert:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ UTBRENTHET. Etter en stund med vedvarende mobilisering av fight eller flight (dvs. konstant aktivering av det sympatiske nervesystemet) blir ressursene dine uttømt.<p>Du kan også utvikle:</p><ul style="list-style-type: none">✓ PLAGER/SYKDOM I HJERTE/KAR✓ PLAGER/SYKDOM I MUSKLER/SKJELETT✓ PLAGER/SYKDOM I IMMUNSYSTEMET✓ PLAGER/SYKDOM I FORDØYELSESSYSTEMET		<p>Etter hvert:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ VEKTØKNING. Etter hvert kan du oppleve vektøkning. Fettet legger seg gjerne rundt midjen. Langvarig freeze-respons gjør at kroppen ønsker å ta inn mest mulig fett og sukker - kroppen lagrer nemlig opp til «den kommende kampen».✓ SVEKKET EVNE TIL TILPASNING: Sukkertoleransen din kan bli redusert og blodtrykket forhøyet. Det fysiologiske systemet kommer ut av balanse og blir mindre fleksibelt til å tilpasse seg ulike situasjoner.